Мастер-класс

**«Укрепление психологического здоровья путем**

**формирования саморегуляции»**



Составитела:

педагог-психолог

Мельникова Виктория Евгеньевна

2024г.

**Цель: -** повышение качества образовательного процесса посредством организации совместной деятельности родителей и педагогов.

Научить родителей справляться со стрессом и со сложными ситуациями и чувствами.

**Задачи:**

- Способствовать улучшению психологическому здоровью.

**-** Обучить участников мастер-класса в практической деятельности и применению упражнений и техник по саморегуляции.

**Оборудование:** программно-аппаратный комплекс «Колибри», интерактивная песочница, панель воздушно-пузырьковая, фибероптический «Сухой душ», музыкальная колонка, кресло-пуфик.

**Ожидаемые результаты:** практическое освоение методов и приемов саморегуляции.

Анализировать свое поведение и увидеть привычные чувства, желания и мысли со стороны.

**Участники мастер – класса:** педагоги, родители.

**План проведения мастер-класс:**

1. Вступление педагога-психолога «Укрепление психологического здоровья путем формирования саморегуляции».
2. Презентация «работа с детьми педагогов-психологов»
3. Практическая часть: упражнения и релаксация.

- Дыхательные техники: дыхание по квадрату, упражнение «Грейпфрут».

-Техника заземления для тела.

- Релаксация.

4. Рефлексия.

**Ход мастер-класса:**

**Педагог-психолог:** Мы рады Вас приветствовать на нашем мастер –классе.

«Укрепление психологического здоровья путем формирования саморегуляции».

Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Приемы саморегуляции можно применять в любых ситуациях. В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:

* *эффект успокоения* (устранение эмоциональной напряженности);
* *эффект восстановления* (ослабление проявлений утомления);
* *эффект активизации* (повышение психофизиологической реактивности).

**ЕСТЕСТВЕННЫЕ СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ**

Существуют естественные способы регуляции организма, к которым относятся: длительный сон, еда, общение с природой и животными, массаж, движение, танцы, музыка и многое другое. Но подобные средства нельзя использовать, например, на работе, непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация или накопилось утомление.

Своевременная саморегуляция выступает своеобразным психогигиеническим средством. Она предотвращает накопление остаточных явлений перенапряжения, способствует полноте восстановления сил, нормализует эмоциональный фон деятельности, и усиливает мобилизацию ресурсов организма.

Естественные приемы регуляции организма являются одними из наиболее доступных способов саморегуляции:

* смех, улыбка, юмор;
* размышления о хорошем, приятном;
* различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
* наблюдение за пейзажем;
* рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;
* купание (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
* вдыхание свежего воздуха;
* высказывание похвалы, комплиментов и пр.

Кроме естественных приемов регуляции организма, существуют и другие способы саморегуляции (самовоздействия). Сейчас мы с вами их попробуем.

**1. Дыхание по квадрату.**

Дыхание по квадрату Дыхание выполняется по принципу 4х4, поэтому и называется «по квадрату»: мы делаем вдох на 4 счёта, далее задерживаем дыхание 4 счёта, выдох на 4 счёта и снова задержка на 4 счёта. Медленный глубокий вдох (1-2-3-4) – задержка (1-2-3-4) – медленный выдох (1-2-3-4) – задержка (1-2-3-4) – и снова вдох (1-2-3-4) ... 27 пауза пауза в д о х в ы д о х 1 2 3 4 4 3 2 1 1 2 34.

**2. Упражнение «Грейпфрут».**

Представь, что у тебя внутри, в области пупка, находится шар размером с грейпфрут. «Надуй» его с помощью дыхания. Медленно вдыхай носом, одновременно надувая «грейпфрут» в животе. Затем так же неспешно выдыхай через рот.

Важно! С какими бы чувствами Вы ни столкнулись, что бы вы ни пережили, Вы точно не одни. В мире миллиарды людей, и даже если Вам сейчас кажется, что Вы в полном одиночестве, на самом деле точно есть ещё кто-то, кто проходит через то же самое или похожее, кто сейчас или когда-либо испытывал то же самое. Иногда простое осознание «я не один» может очень поддержать и помочь в трудные времена.

1. **Техника заземления для тела.**

Страх, гнев, тревога, паника и беспокойство сопровождаются мышечным напряжением, и если его убрать, то можно повлиять на эмоциональное состояние, то есть добиться успокоения.

-Усиленно поморгать

- Похлопать себя по плечам, груди, рукам, ногам; энергично смахнуть с себя воображаемые пылинки, словно они осели на всех частях тела.

- Интенсивно потереть мочки ушей.

- Помассировать виски.

- Резко сжать и разжать кулаки.

- Пошевелить пальцами рук и ног.

**4. Релаксация**

Сегодня мы отправляемся на красивую поляну. Расслабьтесь, сядьте поудобнее, представь себе, что перед вами красивая поляна. На поляне растут душистые травы. Они колышутся под теплым ветерком, что-то шепчут вам на ухо. Постарайся услышать, что же они шепчут. Может быть, они хотят рассказать вам о волшебном ручье. Вы слышите плеск воды ручья. Вы идете по мягким травам к ручью и видите, как струится прозрачная чистая вода по камешкам. A в воде плавают удивительные рыбки. Рассмотрите этих рыбок. Какие они? Вы спокойно и с интересом смотрите на них. Они улыбаются вам, они чувствуют себя уютно и безопасно. Опускаете руку в прохладную воду ручейка и ощущаете красивые камушки, которые лежат на дне маленького ручейка. Вам приятно, Вы расслаблены и спокойны. Солнышко пригревает Вас, вы чувствуете, как тепло входит в ладошки и струится по всему телу. Открывайте потихоньку глаза.

**Рефлексия.**

**Хорошего вам дня! До свидания.**